

令和 7 年度 11 月号

練馬区立上石神井中学校

＊給食だより＊



早寝早起き朝ごはん

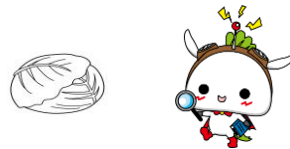
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

練馬区は緑豊かな地域です。現在も多くの農地があり、農家の方が愛情を込めて育てた野菜が、季節ごとに収穫されています。

「練馬の野菜を練馬の子どもたちに食べてもらいたい」と JA や農家の方々が毎年、学校給食に、練馬のブランドキャベツ「ねり丸キャベツ」を提供していただきます。

今年も、練馬産のキャベツを使った給食を、練馬区内全校一斉に実施する予定です。

上石神井中学校では、「ねり丸キャベツの回鍋肉丼」を作ります。



11 月 24 日は 「和食の日」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んにおこなわれる季節でもあります。

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化に意識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11 月 24 日を「いい日本食」「和食の日」と制定されました。

日本の伝統的な食文化を未来に伝えるため、和食文化の保護、継承活動に関するイベントがたくさん行われています。

給食では、和食文化の継承の取り組みとして、11 月 27 日、「一汁二菜」の和食献立を実施します。

11 月 24 日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



1 年生が家庭科の時間に給食の献立を考えてくれました

「各食品群の食品を組み合わせ、栄養バランスのとれた 1 日分の献立を考えることができる」という課題の取り組みで、朝食と夕食はモデル献立がある中で、給食（昼食）の献立を考えてくれました。一生懸命考えてくれてありがとうございました。

その中で各クラス 1 名ずつ給食の献立に取り入れます。



11 月 10 日（月） 1B さん

ロールパン グラタン 具たくさんスープ フルーツサラダ

工夫した点

4 群、5 群を多くとるために、サラダにフルーツを入れたりスープにたくさんの具を入れて量をたくさんとった。そして、サラダには冬の果物を利用した。体が温まるグラタンやスープにした。

11 月 21 日（金） 1A さん

栗ごはん さんまの塩焼き 大根おろし きのこ汁 果物（梨）

工夫した点

秋をイメージした。栄養が足りない部分があるが、なるべくバランスがとれるように意識した。

11 月 25 日（火） 1D さん

中華丼 肉団子と春雨の中華スープ はちみつヨーグルト

工夫した点

栄養バランスを整えるためどのような食べ物を入れたらよいかなと考えた。バランスがかたよってしまうと健康によくないためバランスがよくなるようにした。でも、これは簡単なことではなかったため、栄養士さんたちはすごいなと思った。

11 月 26 日（水） 1C さん

ケバブ クラムチャウダー ポテサラ 果物（ぶどう）

工夫した点

ケバブに足りないものを足したこと。

以上の 4 名の献立を給食用に栄養価を補い、少し変更して作ります。お楽しみに！

今までは何気なく食事をしていたみなさんも、家庭科の授業を通して「食事摂取基準」「食品成分表」を参考に、1 日どんな食品をどれだけ食べる必要があるのかを考えることができたと思います。

「食べることは生きること」です。「自分の食べた物が自分の体を作る」を意識して食べることに興味を持ち、たくさんの食材を食べることに挑戦してほしいと思っています。